

Oktober 2009 Kungälv OK

Dat.	Dag	Aktivitet	Plats	Ansvarig	Övrigt
1 okt	torsdag	Korta intervaller	Fontin 18:00		
2 okt	fredag	Vänersborg, nattsprint			
3 okt	lördag	Pre-OL, Kungälv Skogsvargarna, medel Frölunda, medel	Kungälv	Roger Johansson	
4 okt	söndag	Pre-OL, Kungälv Vänersborg, lång	Kungälv	Roger Johansson	
5 okt	måndag				vecka 41
6 okt	tisdag	Löpträning Distans	Fontin 18:00		Fika: Bengt & Gunilla Berndtsson
7 okt	onsdag				
8 okt	torsdag	Långa Intervaller	Fontin 18:00		
9 okt	fredag				
10 okt	lördag	25-manna, stafett		UK/TRUT	
11 okt	söndag	25-manna , medel / Silva Junior Cup		UK/TRUT	Fika: Lilian Samuelsson
12 okt	måndag				
13 okt	tisdag	Löpträning	Fontin 18:00		
14 okt	onsdag	GOF Ungdom	18.00 Partille OL gymnasium		Manusstopp KOK- nytt nr 9
15 okt	torsdag	Gympa, Bollsport	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Susanne/ Birgitta	
16 okt	fredag				
17 okt	lördag	IFK-kavlen			
18 okt	söndag	GMOK, medel Ljungskile, lång			
19 okt	måndag				vecka 43
20 okt	tisdag	Löpträning, distans	Fontin 18:00		
21 okt	onsdag	När-natt cup 1	Kungälv 19:00		Fika: Ulf
22 okt	torsdag	Gympa, Bollsport	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Susanne/ Birgitta	
23 okt	fredag				
24 okt	lördag	Smålandskavle, staf Bornholm 2 dagars			
25 okt	söndag	Stenungsund lång Smålandskavlen, staf. Bornholm 2 dagars			
26 okt	måndag				vecka 44
27 okt	tisdag	Löpträning	Fontin 18:00		
28 okt	onsdag				
29 okt	torsdag	Gympa, Bollsport	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Susanne/ Birgitta	Fika: Cicci Groth
30 okt	fredag				
31 okt	lördag				

Missa inte:

Anmälan tävlingar. På Klubben Online via www.kungalvsok.se eller telefon Lilian Samuelsson 0303-64336.

Gymnastiken: Startar den 15/10. Torsdagar kl. 18:00-20:00 i Övre Fontinskolan,

10-11/10: 25-manna i Stockholm.

17/10: IFK-kavlen: anmäl dig så att vi får många lag.

21/10: Första deltävlingen i närnattcup i Kungälv.

24-25/10: Smålandskavlen eller resa till Bornholm. Välj det som passar dig bäst!

**OBS! Tag med pannlampa på tisdagsträningarna*

För senaste info: Telefonsvararen 0303-211884 eller www.kungalvsok.se